

Atelier "équilibre et prévention des chutes" Secteur de Saint – Benoît

Ateliers de prévention réalisés grâce au soutien financier du GIE-Vieillessement Actif et de Muta Réunion :

Séances	Thématique	Date de la séance	Horaires	Lieu de réalisation
Séance n°1	Test d'évaluation des risques de chute	Mercredi 16/03/2016	8h30 à 11h30	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles
Séance n°2	Atelier relevé sol + exercices équilibre	Mercredi 23/03/2016	9h à 10h30	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles
Séance n°3	Atelier relevé sol + exercices équilibre	Mercredi 30/03/2016	9h à 10h30	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles
Séance n° 4	Atelier découverte tai-chi	Mercredi 06/04/2016	9h à 10h30	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles ou Dojo St Benoît
Séance n°5	Atelier découverte gymnastique douce	Mercredi 13/04/2016	9h à 10h30	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles ou Dojo St Benoît
Séance n°6	Atelier prendre soin de ses pieds	Mardi 19/04/2016	9h à 11h	En attente
Séance n°7	Bilan diagnostic du lieu de vie/ conseils sur l'aménagement du logement et les aides techniques	Mercredi 27/04/2016	8h30 à 11h30	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles
Séance n° 8	Atelier d'expression corporelle relevé du sol + conseils diététiques	Vendredi 06/05/2016	8h30 à 11h30	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles
Séance n°9	Evaluation finale	Mercredi 11/05/2016	9h à 11h	MJC St Benoît - Centre social des Bambous -Girofles

Participation à l'atelier : Les places étant limitées, merci de vous inscrire auprès de l'ORIAPA, au 0692 86 73 13 ou 0262 20 39 37



Nos partenaires :

